

Salsa de Pera y Mango

Un toque tropical para esta receta tradicional.

Rinde 6 porciones. ¼ taza por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos



Ingredientes

- 2 peras medianas, peladas, sin semillas ni centro, y cortadas en trocitos pequeños
- ½ mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos pequeños
- ⅓ taza de pimiento amarillo finamente picado
- ⅓ taza de pimiento rojo finamente picado
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- jugo de limón verde al gusto
- sal al gusto



Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y póngalos en el refrigerador en un recipiente con tapadera, por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva la salsa acompañada de chips, quesadillas o carnes o pescados asados a la parrilla.

Receta cortesía de la *California Pear Advisory Board*.

Información nutricional por porción: Calorías 65, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 100 mg